

temperament class Harvard



谭春虹◎编著

哈佛 气质课

献给奋斗中的你

哈佛大学最受欢迎、最具实践价值的
气质培训课

世界500强企业争相学习的哈佛气质培训观念

普通人说：“我要华丽的服饰，因为它可以让我美丽动人。”

哈佛人说：“我要良好的气质，因为它能不断地吸引周围各种优质的资源。”

气质不同，人生便不同

沉稳、细心、胆识、大度、诚信、担当

六大气质源泉，让你全面提升个人魅力，储备人生决战力

 **人民邮电出版社**
POSTS & TELECOM PRESS

哈佛 气质课

献给奋斗中的你

谭春虹◎编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

哈佛气质课：献给奋斗中的你 / 谭春虹编著. —
北京：人民邮电出版社，2015.1
ISBN 978-7-115-37312-0

I. ①哈… II. ①谭… III. ①气质—通俗读物 IV.
①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236882号

内 容 提 要

气质是一个人较为稳定的个性特点，是其给别人的一种心理感觉。具有良好气质的人不一定是成功者，但成功者必定是一个具有良好气质的人。气质在个人的成功中起着不可磨灭的作用。

本书是一本有关哈佛气质培养的书。它以哈佛的气质课程为基础，从沉稳、细心、胆识、大度、诚信、担当六个方面讲述了一个人精神气质的养成方法。内容翔实、说理深刻、浅显易懂，将哈佛气质以最透彻的方式呈现给读者，让读者从中汲取营养，由内而外打造完美气质。

◆ 编 著 谭春虹

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：13.5

2015年1月第1版

字数：159千字

2015年1月北京第1次印刷

定价：35.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号



前言 *Preface*

哈佛，每个学子心中的最高殿堂。作为世界一流学府，哈佛培养了许多名人，其中包括富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪等8位美国总统，乔治·明诺特、爱德华·珀西尔等60多位诺贝尔奖获得者和普利策奖得主，比尔·盖茨、路易斯·郭士纳等几十位商界精英。难怪ABC著名电视评论员乔·莫里斯在哈佛大学350周年校庆时说道：“她的影响足可以支配这个国家。”

为什么哈佛能取得如此辉煌的教育成就？为什么她一直以来总是那么卓越，不能被超越？哈佛到底有什么秘密是我们还没有发现的？

毫无疑问，不管哈佛成功的秘密是什么，我们都可以肯定地说，只要我们能学习其中的奥秘，为我所用，即使不能成为像富兰克林·罗斯福、乔治·明诺特、比尔·盖茨等那么伟大的人，至少也能让自己的人生发生一些转变。

哈佛的成功一方面得益于它的师资力量。尽管哈佛没有现代化的高楼大厦，只有随处可见的用新英格兰红砖建筑的图书馆，但这里汇聚了世界一流

的教授，这是毋庸置疑的。在世界上很多著名的大学里，也汇聚了大量一流的教授，但却没有一所大学能像哈佛这样给世界带来如此巨大的震撼，即便有大学模仿哈佛的教学模式，哈佛仍旧没被超越。

哈佛的秘密到底是什么呢？是什么让她屹立于世界学府之巅且无可取代呢？那就是一种精神气质。这种精神气质就像一支部队的军魂。一支具有优良传统的部队，往往具有培养英雄的土壤。英雄或是优秀军人的出现，往往是以集体形式出现而不是以个体形式出现，理由很简单，他们受到同样的传统的影响，养成了同样的性格和气质。尽管以后这支部队的将帅会更替，但永远是一支响当当的部队，因为这种精神气质永远存在。

是的，哈佛大学至今已有300多年历史了，经过一代代哈佛人的努力，早就形成了一种精神气质，这种精神气质一代代流传，让哈佛人始终走在世人之先，勇于挑战，奋斗不息。在这种精神气质的引领下，哈佛才会如此坚不可摧、牢不可破，永远屹立不倒！

的确如此，当你走进美丽的哈佛校园，置身于晨曦中，只见湖边、路边，许多学子正在聚精会神地晨读着。甚至半夜两三点钟，大学的餐厅、图书馆里，到处可见读书学习者的身影。他们没穿华丽的服装，有的只是匆匆的脚步。

哈佛的老师经常告诫学生：“如果你想在进入社会后，在任何时候、任何场合下都能得心应手并且得到应有的评价，那么你在哈佛学习期间，就没有晒太阳的时间。”

由此可见，哈佛学子的苦的确不同一般。然而，处于高压力的学习环境中，哈佛学子没有消极情绪，从他们的脸上看不到不开心，相反他们却乐在其中。这就是哈佛人与众不同的精神气质之一——他们沉得住气，稳得住身心。

在哈佛，每一个人都会将自信挂在脸上，没有人会因为某人是教授，某人在某一方面取得了辉煌的成就，而自叹弗如。对待这些人，哈佛人表现的

是尊重，勇于向他们学习、挑战。当自己对的时候，他们会据理力争，并且不管他们面对的是谁。当自己错的时候，他们会积极改进。这就是哈佛人与众不同的另一方面——有胆有识，自信不拘谨。

在哈佛，从教授到博士生，从研究生到本科生，他们都表现得非常谦逊。每当自己遇到不能解决的问题时，只要能解决问题，就算是比自己学历低的，他们也不耻下问。他们对每一个人都非常谦和，因为他们知道“山外有山，天外有天”，也许自己在某一方面很突出，但在另一方面却一知半解。同时，哈佛人也是非常坦诚和宽容大度的。他们杜绝使用空话、套话和大话来欺骗别人，更不会因为意见不合而耿耿于怀。这就是哈佛人与众不同的第三个方面——坦诚谦逊、宽容大度。

哈佛人说过这样一句话：“对我们自己、我们的国家乃至整个世界，我们都有一份责任。我们会欣然接受这份责任，人生也正因为此而充实。”这就是哈佛的责任教育。这让每一位哈佛人都是一个敢于担当的人。对于自己的责任，他们绝不退缩，主动承担。同时，哈佛人也是非常细心的，他们善于从细微中寻找原因。遇到失败，他们会细致思考，寻找答案。这就是哈佛人与众不同的第四个方面——心思细密，敢于担当。

这就是哈佛！这就是哈佛人！他们就是以这种常人不具备的精神气质，坚实地写下人生的篇章。任何被这种气质氛围影响的人，生命都会从此与众不同！

尽管我们不能进入哈佛学习，不能亲身体验这种气质氛围，但我们可以借助书本知识，向哈佛人学习，通过后天的培养和训练，为自己的生理、心理等素质的提高，加入一块砖，添入一片瓦。

本书是一本有关哈佛气质培养的书。它以哈佛的气质课程为基础，从沉稳、细心、胆识、大度、诚信、担当六个方面讲述了一个人精神气质的养成方法。内容翔实、说理深刻、浅显易懂，将哈佛气质以最透彻的方式呈现给

读者，让读者从中汲取营养，由内而外打造完美气质。

哈佛是一种象征，最高智慧的象征，最高学府的象征。培养哈佛气质，
你的人生将发生质的转变！

哈佛经典语录

→ 人的差别在于业余时间，而一个人的命运决定于晚上8点到10点之间的时间段。每晚抽出2小时的时间用来阅读、进修、思考或参加有意义的演讲、讨论，你会发现，你的人生正在发生改变，坚持数年之后，成功会向你招手。

→ 如果你非要抱怨，那么请你小声一些，以免吵到别人。不要太苛求抱怨的人，他把自己的日子弄得够难过的了。

→ 你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可以样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。

目录 Contents

第一课 沉得住气，稳得住身心

- 002 不要随便显露你的情绪
- 007 让自己冷静而不狂躁
- 011 将生活压力埋藏于心
- 016 收起抱怨，不再怨天尤人
- 020 气质女孩，从走路、说话开始
- 025 稳重思考，用思想改变人生
- 031 下决定前仔细思考，不莽撞

第二课 心思细密，细微处见成功

- 038 有因必有果，需要思考来解决
- 044 细心观察，换个角度，就是赢家
- 049 细心寻找出失败的原因所在
- 054 关照小事，成就大事
- 059 留意被别人忽视的细节
- 064 仔细辨识自我，正视自己短处

第三课 有胆有识，自信不拘谨

- 070 积极暗示，使用自信的言语
- 075 即便遭遇不幸，也应该乐观向上
- 080 有想法，就勇敢地去实现
- 085 在陌生的领域游弋并不难
- 090 走自己的路，也要看别人怎么说
- 095 敢说“不知道”，才有领袖气质
- 099 别让懦弱、恐惧成为一种习惯

第四课 宽容大度，展现君子风范

- 106 对朋友宽容点
- 112 大度点，吃点亏又有何妨
- 117 过失已经发生，不要斤斤计较
- 122 互惠互利，有分享才有回报
- 126 宽容大度，该糊涂时就糊涂
- 131 宽容对手，不要将其看成眼中钉
- 135 大度的同时也要学会拒绝

第五课 坦诚谦逊，打造超级人格

- 142 诚信是你最好的保护伞
- 147 老实的你必须改变现状
- 152 信守承诺，但不要轻信承诺
- 157 行为比滔滔不绝更能打动人心
- 162 低调处世，别把自己当作珍珠
- 166 有时，腰杆无须挺得太直
- 171 谦虚点，勿好为人师

第六课 责任担当，彰显品格魅力

- 178 拥有成熟的气质
- 181 本着对自己负责的态度
- 186 责任凸显领导魅力
- 190 过失面前，先检讨自己
- 194 划清每样工作的权力和责任
- 198 过分自责不等于负责

第一课

沉得住气，稳得住身心

| 不要随便显露你的情绪

美丽的象牙塔、自由的学习空间，以至于很多人都认为，大学生活应该是非常轻松和自在的。也许，在一些大学里，确实是这样，但在闻名世界的哈佛大学里，绝对没有轻松可言。哈佛大学学生的苦是众所周知的，正如哈佛大学终身教授丘成桐所说：“我们国内的一些重点大学很难让人感受到哈佛那样的学习气氛和探究氛围，到了哈佛，你才知道真正的精英并不是天才，都是要付出更多努力的人。”

的确如此，哈佛的本科生，每学期至少要选修4门主要课程，一年是8门课，4年之内修满32门课并通过考试才可以毕业。一般而言，学校都要求本科生在入校后的头两年内完成核心课程的学习，第三年开始进入主修专业课程的学习。只有最聪明的天才学生可以在两三年内读完这32门课，一般的学生光应付4门课就已经忙得头晕脑涨了。因为在课堂上教授们讲得飞快，不管你听得懂听不懂，课下又留下一大堆阅读材料，读不完你根本就完成不了作业。而哈佛的博士生，每三天就要啃下一本几百页的大书，并且要写读后感。所以，在哈佛的学生餐厅，很难听到说话的声音，每个学生端着比萨、可乐坐下后，就边吃边看书或做笔记。

处于逆境中很容易有消极情绪。然而，哈佛的学生却没有这种情绪。很多到哈佛采访过的人都有这样的感慨：哈佛的学生学业实在太繁重了，但从他们的脸上看不到不开心的情绪，相反他们却乐在其中。不在逆境中郁闷，而在逆境中寻求欢乐——这就是哈佛人的气质，他们懂得如何调节并控制自己的消极情绪。

情绪是“生于内而表于外”的一种力量，所有的情绪都是一种心理状态，也是能掌控的对象。可以想象的是，如果不能控制那些消极情绪，它们会造成多么大的危险。

同样，如果不能有意识地控制积极情绪，它们也会造成破坏性的结果。隐藏在这些情绪里的，是具有爆炸威力的力量。如果能适当地控制这股力量，它就可能使你获得成就；如果你任由它自行奔放，它就可能把你扔到失败的深渊之中，使你头破血流。

情绪会给你带来推动力，而这股推动力，就是使你决定将理想转变成具体行动的力量。如果你毁掉了希望和信心，如果你扼杀了热忱、执着和欲望，而仅存在理性，那理性还会带来什么好处呢？你必须学会控制和引导你的情绪，而非摧毁它。

情绪就像河流一样，你可以筑一道堤防把它挡起来，并在控制和引导之下排放它，但却不能永远抑制它，否则那道堤防迟早会崩溃，并造成大灾难。

吉布林娶妻后，在布拉陀布造了一所漂亮的房子，准备在那儿安度余生。他的舅舅比提·巴里斯特成了他最好的朋友，他们俩一起工作，一起游戏。

后来，吉布林从巴里斯特那里买了一块地，事先商量好巴里斯特可

以每季度在那块地上割草。一天，巴里斯特发现吉布林在那片草地上开出一个花园，这样他就无法得到预想的一车干草了。他生起气来，暴跳如雷，吉布林反唇相讥，弄得大家不欢而散。

几天后，吉布林骑自行车出去玩时，被巴里斯特的马车撞倒在地上。这位曾经写过“众人皆醉，你应独醒”的名人也昏了头，告了官。巴里斯特被抓了起来。接下去是一场热闹的官司，结果是吉布林携妻永远离开了美丽的家。而这一切，只不过因为一件很小的事——一车干草。

我们的失败，往往是因为我们不能控制自己的情绪所造成的。如果我们能够掌握自己的情绪，那么我们就更容易掌握命运。每一个成功的人都是能够控制自己情绪的高手，他们不会被自己的情绪所左右，所以，成功也更容易被他们得到。

在中国，有这么一句话，叫“雷霆起于侧而不惊，泰山崩于前而不动”，能够这般镇静的人，我们通常都觉得他们身上有一股常人所没有的气质。不管是遇到小事，还是大事，他们都处变不惊，能够从容以对的气质就已经令人赞不绝口了。

1980年美国总统大选期间，在一次关键的电视辩论中，竞选对手卡特抓住里根当演员时的生活作风问题，发起了蓄意攻击。

里根丝毫没有表现出怒不可遏，只是微微一笑，冷静而又诙谐地调侃说：“你又来这一套了。”

一时间，听众哈哈大笑，为里根的精彩回答鼓起掌来。这样，卡特反而陷入了尴尬的境地，里根则为自己赢得了更多选民的信赖和支持，并最终获得了大选的胜利。

面对别人的蓄意攻击，里根心中当然也是非常气愤的，不过他却并没有将愤怒表现出来，相反他能够冷静地用“你又来这一套了”这句诙谐而又充满调侃意味的话，赢得听众的掌声。他这种气度就已经击败了对方，所以，他赢得了大选的胜利。

这就是一个有良好气质的人的气度，他们绝对不会受情绪的摆布。

既然控制情绪如此重要，那么该如何控制情绪呢？

1. 要具备思辨的能力

事物都是一体两面的，处理失当，就是沉重的人生包袱、人生枷锁；处理得当，就是宝贵的人生阅历、人生财富。压力可以变成助力，烦恼也可以化为菩提！始终关注生活的积极面，逐步清除情绪的沙尘暴。天空依然蔚蓝，大海依然壮观，阳光依然灿烂，人生依然圆满。

2. 要进行理智的选择

人人都有不良情绪，关键是如何应对。远离产生不良情绪的场所，这是“避疗”。向至爱亲朋倾诉烦恼，这是“语疗”。分散注意力以转移情绪指向，这是“移疗”。凡事三思而行、谋定而动，这是“思疗”。在行善中体现价值，这是“善疗”。每天开怀大笑10次，这是“笑疗”。总之，要做情绪的主人，就要科学地选择情绪疗法。

3. 要培养感恩的心态

要像歌里唱的那样，用感恩的心态来面对一切：“感谢明月照亮了夜空，感谢朝霞捧出了黎明；感谢春光融化了冰雪，感谢大地哺育了生灵。感谢母亲赐予我生命，感谢生活赠友谊爱情；感谢苍穹藏理想幻梦，感谢时光长留永恒公正。”只有学会感谢生活、赏识别人，你才能成为真正意义上的乐天派。

4. 不在逆境中郁闷，而在逆境中寻求欢乐

哈佛气质的精髓便是不在逆境中郁闷，而在逆境中寻求欢乐。在逆境中，最大的困难其实不是机会缺少，也不是资历浅薄。逆境中最大的困难是缺乏对自己情绪的控制。然而，一个人经历过的挫折越多，往往会显得越成熟、沉稳。怎样能使情绪在逆境中保持稳定呢？自律自制是保持情绪稳定的后盾，并强化控制情绪的表现强度。你的感情和理智都需要一位主宰，如果没有了自律和自制，你的理智和情感便会随心所欲地进行“战争”，“战争”结果当然是你会受到严重的伤害。要知道，如果遇到逆境就不能自律自制，这在哈佛是会受到鄙夷和嘲笑的。

实际上，任何人终其一生都存在一个如何管理情绪的难题。我们也许改变不了环境，但我们至少可以改变自己的心境，随时保持最佳情绪，就像一条优雅的鱼，自由自在地遨游于社会、家庭、生活的汪洋大海。

哈佛气质课要点

1. 不在逆境中郁闷，而在逆境中寻求欢乐。
2. “雷霆起于侧而不惊，泰山崩于前而不动”，能够这般镇静的人，我们通常都觉得他们身上有一股常人所没有的气质。
3. 不管是遇到小事，还是大事，处变不惊，能够从容以对的气质就已经令人赞不绝口了。